

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧОЮ АЕРОБІКОЮ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТОК

Л.Ю. Дудорова

Київський національний університет технологій та дизайну, dudor62@ukr.net

Постановка проблеми. Збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді є одним з найбільш важливих завдань сучасного суспільства, яке відіграє важливу роль у соціально-економічному, політичному та культурному розвитку України.

Проведені в останні роки дослідження дозволили констатувати, що в Україні спостерігається істотне погіршення стану здоров'я молоді, падіння її фізичної підготовленості, загального функціонального стану організму, і, як наслідок, стійкості до різного негативного впливу навколишнього середовища. Разом з причинами соціально-економічного та екологічного характеру суттєву негативну роль у зниженні рівня фізичного здоров'я, функціонального стану і адаптивних можливостей студентів відіграють такі чинники, як гіподинамія, підвищені емоційні навантаження, нераціональне харчування, зниження інтересу до систематичних занять різними видами спорту.

Складність даної проблеми збільшується і ще тим, що до вузів студентська молодь приходить вже з послабленим рівнем загального фізичного стану та стану здоров'я в цілому. Разом з тим, саме високий рівень здоров'я є однією з найважливіших умов навчання у вузі та всього процесу професійної підготовки [2; 8].

У зв'язку з цим сьогодні особливу актуальність та практичну значущість набувають дослідження, які направлені на розробку, апробацію та впровадження у практику дійсно ефективних засобів оптимізації здоров'я студентської молоді. Одним із потужних засобів покращення стану здоров'я студентів, підвищення їх працездатності, а також оптимізації їх соціально-біологічної адаптації до нових умов життя є заняття з оздоровчої аеробіки.

Аеробікою називають виконання фізичних вправ поточним способом під музичний супровід з метою зміцнення здоров'я, гармонійного розвитку і вдосконалення фізичних якостей організму (сили, швидкості, витривалості, гнучкості м'язів та суглобів і спритності) [4; 6].

Аеробними називають вправи, які виконують протягом тривалого часу, при цьому активно дихаючи. Кров накопичує кисень та віддає його тканинам, а всі хімічні реакції відбуваються за участю кисню. Таким чином, організм отримує необхідну для життєдіяльності або виконання фізичного навантаження енергію. Заняття оздоровчою аеробікою підвищують функціональні здібності людини [9].

Для жінок прийнятні динамічні вправи, адже такі вправи вони переносять легше, ніж статичні. Заняття аеробними вправами досягають не лише за допомогою переміщень по майданчику, а й за допомогою зміни ступеня навантаження м'язів, амплітуди рухів, швидкості, напрямку і характеру рухів.

Оздоровча аеробіка впливає на організм комплексно. Застосування різних фізичних вправ спрямовується на розв'язання поставлених завдань. Особливістю занять аеробікою є повторення вихідних та кінцевих положень. Кінцеве положення має бути зручним для початку наступної вправи, завдяки чому вправи виконуються у потрібній формі, поточним способом, без зупинок [1; 6].

Аналіз досліджень і публікацій. В останні роки значно виріс об'єм, покращився зміст та якість наукових робіт, присвячених дослідженню ефективності впровадження нетрадиційних форм, засобів та методів фізкультурної діяльності студентської молоді.

Результати досліджень переконливо свідчать про те, що заняття аеробікою, ритмічною гімнастикою, шейпінгом, аквааеробікою та іншими оздоровчими системами надають виражений позитивний вплив на характер змін показників здоров'я, фізичної підготовленості [1; 4; 7].

В дослідженнях ряду авторів [1; 2; 4; 10] поширення отримали оздоровчі програми, які ґрунтовані на застосуванні різних видів рухової активності аеробного характеру, у

зв'язку з їх найбільш ефективною дією на основні фізіологічні системи організму (серцево-судинну та дихальну).

В роботах з фітнес-аеробіки вказується на те, що це один із сучасних видів спорту, який викликає підвищений інтерес у молоді, приносить позитивні зміни в організмі, ліквідує дефіцит рухової активності, добре впливає на здоров'я. Позитивним аспектом впливу слід вважати і високий рівень позитивних емоцій, які виникають після занять, що забезпечує позитивні психофізіологічні зміни в організмі студенток [4; 7].

У зв'язку з актуальністю та практичною значимістю даної проблеми здійснено це дослідження.

Мета дослідження: визначити вплив занять з оздоровчої аеробіки на рівень фізичної підготовленості студенток.

Матеріал і методи дослідження. В дослідженні прийняли участь 32 студентки 1–2 курсів Київського національного університету технологій та дизайну, з яких були сформовані дві групи. Перша, експериментальна група (n=16), – це особи, які на протязі навчального року два рази на тиждень відвідували секцію з оздоровчої аеробіки. Тривалість занять складала 70 хвилин. Друга, контрольна група (n=16), відвідувала звичайні академічні заняття з фізичного виховання.

Для дослідження якісних параметрів рухової діяльності ми застосовували «Тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості студентів» із навчальної програми для вищих навчальних закладів України III – IV рівнів акредитації [3].

Фізична підготовленість визначалася за результатами педагогічного тестування. Для оцінювання швидкості нами застосований тест «біг 30 м зі старту». Для дослідження спритності застосовували тест «човниковий біг 4x9 м». Вибухову силу визначали за тестом «стрибок у довжину з місця». Для дослідження швидко-силової витривалості застосовується тест «піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 1 хв». Для дослідження сили застосовували тест «згинання та розгинання рук в упорі лежачи на максимальну кількість разів». Дослідження гнучкості проводилось способом нахилу тулуба вперед з положення сидячи.

Для встановлення вірогідності різниці результатів дослідження визначали t – критерій Стюдента. При цьому враховували такі показники, як середнє арифметичне та похибка середнього арифметичного [5].

Результати дослідження. Отримані дані дослідження розміщені в табл. 1.

Таблиця – Показники рівня фізичної підготовленості студенток після проведення педагогічного експерименту ($M \pm m$)

Показники, які визначаються	Контрольна група (n=16)	Експериментальна група (n=16)	Рівень достовірності	
			t	p
Біг на 30 м, с	5,57±0,09	5,27±0,11	2,0	<0,05
Човниковий біг 4x9 м, с	10,81±0,05	10,12±0,06	1,7	<0,05
Стрибок у довжину з місця, см	176,29±1,20	184±1,26	2,2	<0,05
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	16,27±1,012	21,10±1,15	3,1	<0,01
Піднімання тулуба в сід за 1 хв., разів	41,98±2,07	48,15±2,35	2,1	<0,05
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	14,01±1,15	18,54±2,20	2,8	<0,01

В цілому можна говорити, що дані, які були отримані в результаті дослідження свідчать про те, що показники фізичної підготовленості в обох групах студенток в кінці навчального року покращились (табл. 1). Проте у студенток контрольної групи отримані незначні зміни. А студентки, які займалися оздоровчою аеробікою на протязі навчального року мали значні покращення всіх показників фізичної підготовленості.

Отже, перший тест – це біг на 30 м. Час, за який здійснюється це тестування, дозволяє судити про здатність до прискорень. Як видно з результатів, у студенток ЕГ в порівнянні зі студентками КГ цей показник виявився кращим на 0,3 с ($p<0,05$).

Наступний тест – човниковий біг 4x9 м; від дозволяє визначити рівень спритності студенток. В ЕГ у порівнянні з КГ виявився кращий на 0,69с ($p<0,05$).

Стрибок у довжину з місця є важливим тестом саме для студенток, які займаються фітнес–аеробікою, оскільки стрибкові вправи вельми активно застосовуються в цьому виді спортивної діяльності; у студенток, які займаються в ЕГ в порівнянні зі студентками КГ цей показник значно кращий і дорівнює 7,76 см. ($p<0,05$).

Два наступних тести дозволяють визначити динаміку розвитку сили м'язів черевного пресу (підйом тулуба в сід на 1 хв.) і рук (згинання та розгинання рук в упорі лежачи). Так, наприклад, по тесту піднімання тулуба із положення лежачи на спині у студенток ЕГ результат в порівнянні зі студентками КГ виявився кращий на 6,17 разів ($p<0,05$). Результати тесту на силу рук (згинання та розгинання рук в упорі лежачи) теж показує значно кращий результат у студенток ЕГ в порівнянні зі студентками КГ на 4,83 разів ($p<0,01$) більше.

Тест на гнучкість (нахил тулуба вперед з положення сидячи) дозволив констатувати, що у студенток ЕГ цей показник в порівнянні зі студентками КГ виявився кращим на 4,53 см ($p<0,01$); це означає, що рухливість тазостегнових суглобів значно зросла.

Незначні покращення показників рівня фізичної підготовленості у студенток контрольної групи свідчать про малу ефективність, яка обумовлена відсутністю усвідомленої ними мотивації до академічних занять, низьким рівнем зацікавленості до них, неякісним виконанням запропонованих вправ. А студентки експериментальної групи, які займалися в секції з оздоровчої аеробіки, значно покращили свої результати. Це свідчить про те, що заняття аеробікою є ефективним засобом розвитку фізичних якостей студентської молоді: під впливом занять зростає сила, витривалість, гнучкість, координаційні здібності. Завдяки регулярним заняттям, покращується фізичний стан організму, діяльність серцево–судинної системи, збільшується індивідуальна здатність витримувати навантаження, знижується маса тіла.

Висновки. Заняття в секції з оздоровчої аеробіки на протязі всього навчального року сприяє достовірному покращенню всіх показників рівня фізичної підготовленості студенток.

Використання аеробіки, як засобу покращення та збереження здоров'я, виконує здоров'язберігаючу роль і формує позитивне відношення до фізичного виховання студентської молоді.

Перспективою подальшого дослідження буде визначення показників самопочуття, активності, настрою у студенток з урахуванням інтенсивності застосованого фізичного навантаження.

Література

1. Белокопытова Ж.А. Содержание и методика оздоровительных занятий по аэробике: учеб. пособ. / Ж.А.Белокопытова. – К.: НУФСУ, 2006. – 72 с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я.Виленский, А.Г.Горшков. – 3-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2013. – 240 с.
3. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України ; За заг. Ред. Зубалія М.Д. – 2-е вид., персрб. І допов. – К, 1997. – 36 с.
4. Зайцева Г.А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях / Г.А.Зайцева, О.М.Медведева. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 104 с.
5. Куликов М.А. Статистические методы обработки результатов физиологических экспериментов / М.А. Куликов, С.А. Шастун // Практикум по нормальной физиологии: Учеб. пособие для мед. вузов: Под ред. М.А. Агаджаняна и А.В. Коробкова. – М.: Высш. шк., 1983. – С.261.
6. Мороз О.О. Спортивно–оздоровча аеробіка і шейпінг: метод. вказівки / О.О.Мороз, Л.В.Чорнокоза. – Чернівці: Рута, 2004. – 31 с.

7. Твеліна А.В. Вплив оздоровчого фітнесу на формування здорового способу життя жінок / А.В.Твеліна // Молода спортивна наука України: [зб. наук. праць]. – Львів, 2005. – Вип. 9. – Т.1. – С. 352–356.

8. Фурман Ю.М. Перспективні моделі фізкультурно–оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів: монографія / Ю.М.Фурман, В.М. Мірошніченко, С.П. Драчук. – К.: НУФВСУ, вид–во «Олімп. л–ра», 2013. – 184 с.

9. McCarthy H. D. A study of central fatness using waist-to-height ratios in UK children and adolescents over two decades supports the simple message – keep your waist circumference to less than half your height / H. D. McCarthy, M. Ashwell // International Journal of Obesity. – 2006. Vol. 30. P. 988–992.

10. Gallagher D. Healthy percentage body fat ranges: an approach for developing guidelines based on body mass index / Dymrna Gallagher, Steven B Heymsfield, Moonseong Heo, Susan A Jebb, Peter R Murgatroyd, and Yoichi Sakamoto // American Journal of Clinical Nutrition. – 2000. Vol. 72. – P. 694–701.